



SRARTS

www.srarts.ca

info@srarts.ca

Gâteau aux fraises

Recette et photo Fully Raw Kristina

Étape 1 – Croûte

2 t. de dattes préalablement trempées et égouttées

1 t. de mûres blanches séchées

1 t. de figues

1 c. à thé de cannelle

1 c. à thé de vanille

Passer tous les ingrédients au robot culinaire et presser ce mélange au fond d'un moule à gâteau rond à fond amovible.

Étape 2 – Couvrir d'un étage de fraises tranchées.

Étape 3 – Crème

2 t. de lait d'amande

2 bananes congelées ou la chair de deux jeunes noix de coco

Environ ¼ de tasse de noix de cajou

1 c. à thé de cannelle

Étendre un étage de crème sur les fraises.

Étape 4 – Garnir d'un autre étage de fraises tranchées.

Étape 5 – Crème aux fraises : au mélangeur, ajouter des fraises à la crème et étaler ce mélange sur les fraises tranchées.

Étape 6 – Coulis : mélanger 1 t. de dattes et 2 t. de fraises jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Étape 7 – Garnir d'un dernier étage de fraises tranchées.

Placer au congélateur durant quatre heures.



Fully Raw

Lasagne aux courgettes

Étape 1 – Trancher très finement quelques courgettes à l'aide d'une mandoline. Placer les tranches au fond d'un plat rectangulaire.

Étape 2 – Dans un robot culinaire, pulser des épinards ou des feuilles de laitue, du persil et quelques échalotes. Ce mélange vert est rempli de vitamines. Étendre une couche sur les courgettes.

Étape 3 – Incorporer dans un mélangeur : des tomates, de l'oignon rouge, du thym et du basilic frais, du sel, du poivre noir et un peu de poivre de Cayenne. Étendre une couche de ce mélange sur les autres ingrédients.

Étape 4 – Passer au mélangeur : 1 courgette et ½ t. de noix de cajou préalablement trempées et égouttées. Une fois le mélange lisse, en garnir la lasagne.

Continuer l'assemblage en répétant chacune des étapes.